

# Program Long Stay 1-29 feb

## LÖRDAG 1 feb

13.00 Ca ankomst från Kastrup och Arlanda  
16.00 Välkomstmöte med rundvandring  
19.00 Gemensam middag på hotellet

## SÖNDAG 2 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
10.30 Mixpass  
15.30 Styrka i cirkel  
16.30 Yoga  
20.00 Välkomstkäll

## MÅNDAG 3 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
10.30 Vattenjympta  
15.30 Jympta  
16.30 Rörlighet  
20.00 Föreläsning: Portugal och Algarve

## TISDAG 4 feb

08.15-ca 15.00 Sangriatur till Spanien.  
Stavgång ca 6 km t/r. Medtag €3 till färja + pengar till lunch.  
17.30 Yoga med stol  
20.00 Kvällsträff

## ONSDAG 5 feb

07.30 Morgonyoga  
11.00 Workshop styrka/stabilitet  
11.30 Skivstång/styrka  
15.30 Jympta  
16.30 Stavgång teknikträning  
20.00 Föreläsning: Träning

## TORSDAG 6 feb

08.00-16.00 Heldagsutflykt till Fuzeta med tåg, vandring.  
20.30 Kvällsyoga

## FREDAG 7 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
10.30 Core med boll  
15.30 Dans  
16.30 Yoga med stol  
20.00 Gemensam middag ute

## LÖRDAG 8 feb

07.30 Morgonyoga  
10.30 Kondition på stranden  
13.00 Ca ankomst Arlanda och Kastrup  
16.00 Välkomstmöte med rundvandring  
19.00 Gemensam middag på hotellet  
20.30 Kvällsträff/spelkväll alt. Fado i Vila Real

## SÖNDAG 9 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
10.30 Balansträning  
11.30 Styrka i cirkel  
15.30 Strandvandring  
20.00 Berättarkväll

## MÅNDAG 10 feb

07.30 Morgonyoga  
10.00 Cykelutflykt till Castro Marim  
15.30 Jympta  
16.30 Kettlebell  
20.00 Melodikryss

## TISDAG 11 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
10.30 Core  
11.30 Jympta med stol  
15.30 Dans  
20.00 Kvällsträff

## ONSDAG 12 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
10.30 Workshop Andning  
11.30 Skivstång  
15.30 Jympta  
20.00 Fri kväll i Monte Gordo

## TORSDAG 13 feb

07.30 Morgonyoga  
11.00 Tågutflykt till Tavira, vandring  
16.30 Vattenjympta  
20.00 Frågor och svar om träning

## FREDAG 14 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
11.30 Styrka i cirkel  
15.30 Konditionspass  
16.30 Balans&rörlighet med boll  
20.00 "Fredagsmys"

## LÖRDAG 15 feb

07.30 Morgonyoga  
09.00 Ca avgångstransfer Faro flygplats ARN och CPH  
Fri dag förslag Cykeltur Castro Marim/Vila Real  
20.00 Kvällsträff

## SÖNDAG 16 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
10.30 Core  
11.30 Dans  
15.30 Skivstång  
16.30 Yoga  
20.00 Musikfrågesport

## MÅNDAG 17 feb

07.30 Rörlighet  
11.00 Tåg till Fuzeta, lunch och  
Vandring till Luz  
20.30 Kvällsyoga

## TISDAG 18 feb

07.30 Yoga med stol  
10.30 Styrkepass  
12.00 Stavgång till Västra skogen &  
Fika vid Bageriet  
16.30 Jympta  
20.00 Föreläsning: Pilgrimsvandring/Santiago de Compostela

## ONSDAG 19 feb

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
10.30 Hjärnstark – lekfull hjärnträning  
11.30 Dans  
15.30 Styrka i cirkel  
16.30 Vattenjympta  
20.00 Kvällsträff

Träningspassen är cirka 30-50 min.  
Programmet kan komma att ändras på plats.

#### **TORS DAG 20 feb**

09.00 – ca 13.00 Bergspasset  
15.30 Fotmassage & Fotjympa  
16.30 Yoga med stol  
20.00 Spelkväll

#### **FREDAG 21 feb**

07.30 Morgonyoga  
10.30 Core  
15.30 Skivstång  
16.30 Stavträning  
20.00 Dans

#### **LÖRDAG 22 feb**

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
09.00 Ca avgångstransfer Faro flygplats ARN och CPH  
10.30 Vattenjympa  
13.00 Ca ankomst ARN  
20.00 Kvällsträff

#### **SÖNDAG 23 feb**

07.30 Morgonyoga  
15.30 Jympa med stol  
16.30 Stavträning  
20.00 Berättarkväll

#### **MÅNDAG 24 feb**

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
10.30 Balansträning  
11.30 Styrka i cirkel  
15.00 Boule-turnering  
20.00 Föreläsning:Träning för äldre

#### **TISDAG 25 feb**

07.30 Morgonyoga  
11.30 Jympa  
16.30 Core med boll  
20.00 Kvällsaktivitet

#### **ONSDAG 26 feb**

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
11.30 Vattenjympa  
15.30 Skivstång  
16.30 Yoga med stol  
20.00 Fri kväll i Monte Gordo

#### **TORS DAG 27 feb**

08.30 Ca Tåg till Olhao och Ria Formosa  
Heldagsutflykt med vandring  
20.30 Kvällsyoga

#### **FREDAG 28 feb**

07.30 Morgonyoga  
10.30 Stjärnan på stranden  
15.30 Styrka i cirkel  
16.30 Jympa  
19.00 Gemensam avslutningsmiddag

#### **LÖRDAG 29 feb**

07.30 Stavgång 30 min + rörlighet  
09.00 Ca avgångstransfer Faro flygplats ARN

Träningspassen är cirka 30-50 min.  
Programmet kan komma att ändras på plats.